

Ερωτηματολόγιο Μελέτης στα πλαίσια διπλωματικής εργασίας με τίτλο “Ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων”

Αγαπητέ/ή συμμετέχοντα/ουσα,

Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί στο πλαίσιο επιστημονικής έρευνας με στόχο τη διερεύνηση παραγόντων που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και ειδικότερα με τη διατροφή και την καρδιαγγειακή υγεία. Η έρευνα εστιάζει στην αποτύπωση των διατροφικών συνηθειών, με έμφαση στη συμμόρφωση προς το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής, καθώς και στην καταγραφή βασικών καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τρεις ενότητες: η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει δημογραφικά στοιχεία, η δεύτερη αξιολογεί τη συμμόρφωση στη Μεσογειακή διατροφή μέσω διεθνώς αναγνωρισμένου εργαλείου (MEDAS), ενώ η τρίτη ενότητα αφορά την καταγραφή καρδιαγγειακών παραγόντων και σχετικών συμπεριφορών υγείας.

Η συμμετοχή σας είναι απολύτως εθελοντική και οι απαντήσεις σας είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές. Τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς και θα αναλυθούν συγκεντρωτικά, χωρίς δυνατότητα ταυτοποίησης των συμμετεχόντων.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκεί περίπου 5–10 λεπτά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις· παρακαλείστε να απαντήσετε με ειλικρίνεια, επιλέγοντας την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο.

Με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, δηλώνετε ότι έχετε ενημερωθεί για τον σκοπό της έρευνας και συναινείτε ελεύθερα στη συμμετοχή σας.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμβολή σας.

ΕΝΟΤΗΤΑ Α: Δημογραφικά στοιχεία

1. Φύλο

☐ Άνδρας ☐ Γυναίκα ☐ Άλλο

2. Ηλικία: έτη

3. Οικογενειακή κατάσταση

☐ Άγαμος/η ☐ Έγγαμος/η ☐ Διαζευγμένος/η ☐ Χήρος/α

4. Επίπεδο εκπαίδευσης

☐ Δημοτικό
☐ Γυμνάσιο
☐ Λύκειο
☐ Ανώτερη/Ανώτατη εκπαίδευση
☐ Μεταπτυχιακές σπουδές

5. Επαγγελματική κατάσταση

☐ Εργαζόμενος/η
☐ Άνεργος/η
☐ Συνταξιούχος
☐ Φοιτητής/τρια
☐ Οικιακά

6. Είστε μόνιμος/η κάτοικος του νησιού;

☐ Ναι ☐ Όχι

ΕΝΟΤΗΤΑ Β: Μεσογειακή Διατροφή

Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS)

(Παρακαλούμε σημειώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο)

1. Χρησιμοποιείτε το ελαιόλαδο ως την κύρια πηγή λίπους για το μαγείρεμα;

☐ Ναι

☐ Όχι

2. Πόσο ελαιόλαδο καταναλώνετε κατά μέσο όρο ανά ημέρα (συμπεριλαμβανομένου αυτού που χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα και στις σαλάτες);

☐ 4 ή περισσότερες κουταλιές της σούπας

☐ 3 ή λιγότερες κουταλιές της σούπας

3. Πόσες μερίδες λαχανικών καταναλώνετε κατά μέσο όρο ανά ημέρα;

(1 μερίδα $\approx$ 200 g, οι γαρνιτούρες αντιστοιχούν σε $\frac{1}{2}$ μερίδα)

☐ 2 ή περισσότερες (εκ των οποίων τουλάχιστον 1 ωμή ή σε σαλάτα)

☐ 1 ή λιγότερη

4. Πόσες μερίδες φρούτων (συμπεριλαμβανομένων των φρέσκων χυμών) καταναλώνετε ανά ημέρα;

☐ 3 ή περισσότερες

☐ 2 ή λιγότερες

5. Πόσες μερίδες κόκκινου κρέατος, χάμπουργκερ ή λουκάνικων καταναλώνετε ανά ημέρα;

(1 μερίδα $\approx$ 100–150 g)

☐ Λιγότερο από 1

☐ 1 ή περισσότερες

6. Πόσες μερίδες βουτύρου, μαργαρίνης ή κρέμας γάλακτος καταναλώνετε ανά ημέρα;

(1 μερίδα $\approx$ 12 g)

- ☐ Λιγότερο από 1
- ☐ 1 ή περισσότερες

7. Πόσα αναψυκτικά με ζάχαρη ή/και ανθρακούχα ποτά καταναλώνετε ανά ημέρα;

- ☐ Λιγότερο από 1
- ☐ 1 ή περισσότερα

8. Καταναλώνετε κρασί; Αν ναι, πόσα ποτήρια καταναλώνετε κατά μέσο όρο ανά εβδομάδα;

- ☐ 7 ποτήρια ή περισσότερα
- ☐ 6 ποτήρια ή λιγότερα / Δεν καταναλώνω

9. Πόσες μερίδες οσπρίων καταναλώνετε ανά εβδομάδα;

(1 μερίδα $\approx$ 150 g)

- ☐ 3 ή περισσότερες
- ☐ 2 ή λιγότερες

10. Πόσες μερίδες ψαριών ή θαλασσινών καταναλώνετε ανά εβδομάδα;

(1 μερίδα $\approx$ 100–150 g ψαριού ή 200 g θαλασσινών)

- ☐ 3 ή περισσότερες
- ☐ 2 ή λιγότερες

11. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε γλυκά του εμπορίου (όχι σπιτικά), όπως μπισκότα, κέικ ή αρτοσκευάσματα;

- ☐ Λιγότερες από 2
- ☐ 2 ή περισσότερες

12. Πόσες μερίδες ξηρών καρπών καταναλώνετε ανά εβδομάδα;

(1 μερίδα $\approx$ 30 g)

- ☐ 3 ή περισσότερες
- ☐ 2 ή λιγότερες

13. Προτιμάτε να καταναλώνετε λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα ή κουνέλι) αντί για κόκκινο κρέας, χοιρινό, χάμπουργκερ ή λουκάνικα;

☐ Ναι

☐ Όχι

14. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε βραστά λαχανικά, ζυμαρικά, ρύζι ή άλλα πιάτα μαγειρεμένα με σάλτσα από ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο ή σκόρδο και ελαιόλαδο;

☐ 2 ή περισσότερες

☐ 1 ή λιγότερες

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ: Καρδιαγγειακοί παράγοντες

Παρακαλούμε απαντήστε με βάση διάγνωση από επαγγελματία υγείας, όπου αναφέρεται.

1. Έχετε διαγνωστεί από γιατρό με αρτηριακή υπέρταση (υψηλή πίεση);

☐ Ναι

☐ Όχι

☐ Δεν γνωρίζω / Δεν θυμάμαι

2. Έχετε διαγνωστεί από γιατρό με αυξημένη χοληστερόλη ή δυσλιπιδαιμία;

☐ Ναι

☐ Όχι

☐ Δεν γνωρίζω / Δεν θυμάμαι

3. Έχετε διαγνωστεί από γιατρό με σακχαρώδη διαβήτη;

☐ Ναι

☐ Όχι

☐ Δεν γνωρίζω / Δεν θυμάμαι

4. Έχετε ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου;

(π.χ. έμφραγμα μυοκαρδίου, στηθάγχη, στεφανιαία νόσος)

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Δεν γνωρίζω

5. Λαμβάνετε αυτή την περίοδο φαρμακευτική αγωγή για κάποιο από τα παραπάνω;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

6. Υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρδιαγγειακών νοσημάτων;

(γονείς ή αδέρφια)

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Δεν γνωρίζω

7. Καπνίζετε αυτή την περίοδο;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Πρώην καπνιστής/τρια

8. Έχετε μετρήσει την αρτηριακή σας πίεση τον τελευταίο χρόνο;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

9. Πώς θα χαρακτηρίζατε γενικά την κατάσταση της καρδιαγγειακής σας υγείας;

- ☐ Πολύ καλή
- ☐ Καλή
- ☐ Μέτρια
- ☐ Κακή
- ☐ Πολύ κακή